

clever (賢い)

くれバーちゃんの エコレシピ



「くれバーちゃんのエコレシピ」作成にあたって

今、私たちはとても便利で、楽で、すごいスピードで進んでいく社会の動きの中で暮らしています。毎日多くの人達が快適な暮らしを続けていくことで、多くの資源を使い捨て、豊かな自然を壊し、環境を汚していることが分かっていますが、この暮らしをあたりまえにして生きています。

私達はこうした状況の中で、これまで受け継がれてきたモノ・心・技・生きる知恵がだんだん捨てられていることに対し、このままではいけない、なんとか残したい、これからの世代に伝えたいとの思いをずっと持っていました。

不自由でも、不便でも、ゆっくりと時が流れていた頃の、手間をかけ、ゆったりとした時の流れの中で、そのことを楽しんで、愛おしんで生きてきたことを少しでも知っている者として、自然に生かされ、自然と共に生きてきた知恵などを「掘り出し」「探し出し」「残していこう」ということになりました。

「もったいない!」「どうにかしたい!」「懐かしい味や、大地の恵み」「人々が伝え受け継いできた技や知恵」など、なんでもないと思うことでも取り上げてみることで、手にして頂いた方が、少しでもこころ豊かに生きることにつながり、大切な環境を守る機会となることの一助になれば幸いです。

2020年 春 くれ環境市民の会
環境学習部会

目 次

・米粉ピザ	3
・フライパン料理のすすめ!	4
・ピーマンのおから詰め	5
・なんちゃってこんぴら	6
・ゴーヤ味噌	7
・春の山菜 ふきのとう味噌	8
・春の山菜 つくしの佃煮	9
・ゴーヤ佃煮	10
・若布の佃煮	11
・ちょっと待って! 捨てる前に①おいしいふりかけ/②うまい茄子のはし休め	12
・ちょっと待って! 捨てる前に③えび皮でだし/④玉葱皮でだし	13
・マイポンス	14
・リメイクドレッシング/ラー油	15
・残りごはんであられに	16
・米麴甘酒	17
・ベジタブルシャーベット	18
・消臭ポプリ	19
・玉ネギの皮で染めぬき茹でたまご	20
・帯や着物のリメイクバッグ	21
・古いセーターをリメイク①レッグウォーマー/②クッション	22
・古いセーターをリメイク③暖か帽子・ネックウォーマー	23
・古いセーターをリメイク④腰カバー	24
・古いセーターをリメイク⑤冬温かい便座カバー	25
・壊れた傘でバッグやアームカバー	26
・シューキーパー又は香り袋	27
・手作りのし袋	28
・ハーブリース作り	29



「くれバーちゃん」とは
clever (賢い) と呉のバーちゃんという意味を
かけた名称にしました。

No. 1

米粉ピザ

【エコの素・特長】

国産の米粉使用

分野

衣・**食**・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・**年中**

【準備物・材料】

- ・ホットプレート又はフライパン
- ・米粉
- ・にら、玉ねぎ、ピーマンなどの野菜
- ・チーズ
- ・油

【作り方】

水溶きした米粉を焼いて、刻んだ野菜やチーズをトッピングする

【ポイント】

- ・国産の米粉を使用することで、国内での生産、食糧需給率をUPすることができる
- ・パリパリで食感が良い

【詳しい作り方・手順】

- ①にらは2～3cmに切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする
- ②米粉をお玉で流せるくらいにとろとろに水溶きをし、フライパンに油を熱し、溶いた米粉を入れその上に刻んだ野菜を乗せて焼く
- ③火が通ったら、一度、裏返して焼き、再び表に返してチーズを乗せチーズが溶けるまで焼く

たくさん収穫できたり、もらったりした野菜、少し残ってしまった野菜を無駄にしない**干し野菜**

冷凍保存が当たり前になっている現代ですが、干し芋、大根などの昔からの保存方法を今一度見直してみませんか。

《エコポイント》

- ・天日に干すので自然エネルギーで出来る
- ・冷凍保存に比べエネルギーを使わない
- ・食感が楽しめる
- ・食材を無駄にしない・ごみを出さない
- ・栄養価が増える（しいたけ・・・ビタミンDなど）



No. 2

フライパン料理のすすめ!

【エコの素・特長】

フライパン一つで作れる炒めものです
エネルギーと水の削減になります

分野

衣・**食**・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・**年中**

【準備物・材料】(2人分)

- ・フライパン
- ・豚もも薄切り肉 120g
- ・キャベツ 100g
- ・もやし 80g
- ・ピーマン 60g

【作り方】

- ・材料をフライパンでゆでて湯を切る
- ・フライパンをふいて、サラダ油を熱して豚肉・野菜を手早く炒め合わせる

【ポイント】

- ・調味料は混ぜ合わせておき、材料も切りそろえておく
- ・炒めはじめたら手早く仕上げる

【詳しい作り方・手順】

- ① 調味料を混ぜ合わせる
(A 塩少々、酒大さじ1/2)
(B 鶏がらスープの素・塩・しょうゆ各小さじ1/2、こしょう少々)
- ② 豚肉は細切りにし、A をからめる
- ③ キャベツは一口大にちぎり、もやしは洗ってざるにあげる
- ④ ピーマンはへた、種を取り3mm幅に切る
- ⑤ フライパンにたっぷりの水を沸かし、1%の塩を入れ(湯1ℓに対し小さじ2)もやしをゆでる、30秒たったらピーマンを入れ、10秒したらキャベツを入れひと混ぜしてざるにあげ湯を切っておく
- ⑥ フライパンをサッとふいてサラダ油を熱し、豚肉を中火でいため肉の色が変わったら強火にし、②・③を加えて手早く炒め、B をからめてできあがり



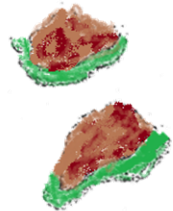
No. 3

ピーマンのおから詰め

<p>【エコの素・特長】</p> <p>おからは、ほとんどが飼料や肥料として処分されるが、カロリーも低い。 安価な食材をしっかりと活用しましょう。</p>	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中
<p>【準備物・材料】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン 4個 ・おから 70g ・シーチキン 50g ・パルメザンチーズ 30g ・コーン 50g ・片栗粉 少々 <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうがのしぼり汁 小さじ2 ・塩、こしょう 各少々 <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だし 100ml ・しょうゆ 小さじ1 ・酒 大さじ1 ・油 小さじ2 	<p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パルメザンチーズを入れることにより、おからのパサつき感がなく香りも良い ・ピーマンの内側に片栗粉をつけることにより、中味が離れない ・だしで蒸し煮にするとピーマンがとろけるように甘く、おからはしっとりと煮上がる 	

【詳しい作り方・手順】

- ①ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除く
- ②ポウルにおから、シーチキン、コーン、パルメザンチーズを入れ
Aを加えて練りませ8等分する
- ③ピーマンの内側に片栗粉をつけて詰める
- ④フライパンを中火で熱して油をなじませ、ピーマンの皮側を上にして並べ
こんがり焼きつける
- ⑤上下を返してBを注ぎ、フタをして4分ほど蒸し煮にする
フタを取って再び返し、汁けがなくなるまで煮詰める



暮らしと桃の節句

《お節句》

今のように毎日ごちそうが食べられなかった頃のこと。
三月の桃の節句は子ども達は重箱にお弁当を詰めてもらって
花見に行くのが楽しみでした。
お花見の場所はレンゲ畑。
重箱の中には巻きずしやカマボコ、卵焼き、赤や緑の寒天の
デザートが。
巻きずしの具に入れるセリを採ってくるのは子どもの役目で
近くの田んぼなどで摘んできたようです。



No. 4

なんちゃってこんぴら

【エコの素・特長】

残り少なくなったタレを使い切る

分野

衣・食・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・焼肉のタレ
- ・コンニャク

【作り方】

残り少なくなった焼肉のタレをアク抜きしたコンニャクにからめる

【ポイント】

- ・少し残った焼肉のタレは、オールマイティの調味料
- ・ヘルシーなコンニャクで一味違った食感で楽しめる

【詳しい作り方・手順】

- ①コンニャクを1口大に切る（市販のねじりコンニャクを使うのもOK）
- ②塩水をひたひたに入れ、電子レンジで1分加熱（アク抜き）
- ③さっと水洗いし、熱したフライパンに移す
- ④焼肉のタレをからめるように炒める（水分飛ばし）
※ピンの中身に少し醤油をたらし、きれいに使い切る
- ⑤好みで豆板醤を隠し味に・・・（七味唐辛子などでもOK）

安芸地方（県）の行事と食

《おたんやと「にごめ」》

「おたんや」は仏教的な行事の1つで親鸞聖人の忌日（1月15日）の前夜に行われます。その時に作られる精進料理「にごめ」は小豆を必ず入れ、ゴボウ、レンコン、ニンジンや椎茸を加えた煮物がふるまわれます。手間がかかる等から姿を消しつつありますが、寒い時に体を温めてくれる素朴な味を後世に残したいものです。

《八寸》

皿や折り箱など八寸（24cm四方）の器や盆に盛った精進料理を安芸地方では八寸と呼び、法事やおたんやでの料理の1つです。

豆皿などの器がなくてもひとつの大皿に「おいしいものをちょっとずつ」楽しむ「なんちゃって!!八寸!」もいいのでは。

洗い物も少なくなることだし・・・。



No. 5

ゴーヤ味噌

【エコの素・特長】

緑のカーテンの副産物ゴーヤを上手に利用して健康にも環境にも良いご飯のお供に!

分野

衣・食・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・ゴーヤ3本分(約500g)
- ・鏝けずり節たっぷり
- ・すりごまたっぷり
- ・ごま油大さじ2～ サラダ油大さじ2
- ・味噌100g～(味噌の塩分率で量を加減)
- ・砂糖50g～100g みりん又は酒50ml

【作り方】

- ・ゴーヤの種とワタをとり、小さく切る
- ・苦みをとる前処理
- ・味噌を加え味付け
- ・冷蔵庫で半月くらいは食べられる

【ポイント】

- ・緑のカーテンで省エネし、副産物のゴーヤの実を健康食品として活用!
- ・捨てない→ごみとしない
- ・ゴーヤの佃煮のアレンジで味噌煮とする

※ゴーヤは、β-カロテン、ビタミンCを多く含み、抗酸化作用もあり、夏の体力UPの為にしっかり摂りましょう



【詳しい作り方・手順】

- ①完熟したゴーヤを収穫
- ②縦半分に切り、種と白いワタをスプーンなどを使ってしっかりとる
- ③3～5mm幅くらいに切り、塩を振りしばらく置く
- ④熱湯でさっとゆで、水にさらし、しっかり水気を絞る
- ⑤厚手鍋またはフライパンにサラダ油、ごま油を多めに入れ、ゴーヤを炒める
- ⑥十分加熱したら、鏝節、いりごまを加え煎り付ける
- ⑦⑥に味噌と調味料を合わせ混ぜ合わせたものを加え、しっかり混ぜながら加熱し味を整えればできあがり

【補足1】かえり、ちりめん雑魚など加えても良い

この場合ゴーヤを加える前に乾煎りして、次いでゴーヤを加え炒めると良い

【補足2】味の素や出しの素を少々加えても良いが、塩分に気を付ける

②



③



⑦



No. 6

春の山菜 ふきのとう味噌

【エコの素・特長】
 早春の芽吹きを食卓に取り入れ、季節ならではの食材を味わう

分野	衣・ 食 ・住・遊・その他
季節	春 ・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・ふきのとう
- ・味噌
- ・みりん
- ・砂糖
- ・チリメンイリコ
- ・サラダオイル
- ・ゴマ油

【作り方】
 ふきのとうを小さく刻み、サラダオイルと少量のゴマ油で炒める。味噌とみりん、砂糖で伸ばしながら練り込んでいく。
 チリメンイリコを加えて出来上がり。

※ふきのとうは探れた量に合わせて甘辛くしたりほろ苦さや香りを楽しんだりして味見をしながらお好みに！！

【ポイント】

- ・ふきのとうのほろ苦い味や香りが早春ならではの季節感を感じさせてくれ、甘辛い味噌ととても合う一品
- ・温かいご飯にそのまま載せて食べても、田楽などにつけても美味しい

※ふきのとうは、あくが出て黒くなります。水につけておいて、切ったら手早く調理して下さい。

【詳しい作り方・手順】



No. 7

春の山菜 つくしの佃煮

【エコの素・特長】

自然からの頂き物として春を感じる食材で食卓に彩りを

分野

衣・**食**・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・あまり開いていないつくし
- ・みりん
- ・しょうゆ

※調味料は
味見をしながら
お好みで♪

【作り方】

- ① つくしのハカマの部分を取り除き、お湯でさっとゆでる
- ② サラダオイルかゴマ油で軽く炒め、しょう油、みりんで薄く味をつける

【ポイント】

- ・野山でつくしを見つけると春が来たことを実感させてくれるものの1つ
- ・苦いのが嫌だという方は、頭の部分を取り除いて炒めるといい
- ・他には、天ぷらや卵とじなども
- ・湯がいた物の水気を切り、らっきよ酢に漬けておくと保存ができ、お寿司などに飾るとカワイイ



【詳しい作り方・手順】

ハカマを取り除いてゆでる



出来上がり



早春の山菜の苦みは、冬の間体に溜まった老廃物を排出してくれると言われていいます。



No. 8

ゴーヤの佃煮

【エコの素・特長】

緑のカーテンの副産物ゴーヤを上手に利用して、健康にも環境にも良いご飯のお供に！

分野

衣・**食**・住・遊・その他

季節

春・**夏**・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・ゴーヤ3本分(約500g)
- ・鏝けずり節
- ・いりごま
- ・ごま油大さじ2～
- ・酢50ml、醤油50ml
- ・砂糖50g、みりん50ml

【作り方】

- ・ゴーヤの種とワタをとり小さく切る
- ・苦みをとる前処理
- ・佃煮へ味付け

【ポイント】

- ・緑のカーテンを活用する時に副産物としてできるゴーヤの実を健康食品として活用！
- ・捨てない→ごみとしない
- ・夏の暑さに勝つ健康食品



【詳しい作り方・手順】

- ①完熟したゴーヤを収穫
- ②縦半分に切り、種と白いワタをスプーンなどを使ってしっかりとる
- ③5～7mm幅くらいに切る
- ④塩を加えた熱湯でさっとゆで、水にさらす
- ⑤冷めたら水を切る（ここでしっかり絞ると、苦みも少なくなる）
- ⑥厚手鍋、またはフライパンにサラダ油、ごま油を多めに入れ、ゴーヤを炒める
- ⑦調味料を加え、煎りつける
- ⑧途中、鏝節、いりごまを加え煎り付け、水分を飛ばして味を整えてできあがり

【補足1】かえり、ちりめん雑魚など加えても良い

この場合ゴーヤを加える前に乾煎りして、次いでゴーヤを加え炒めると良い

【補足2】油を用いず、調味料をすべて合わせ、これにゴーヤを加えて煮詰めても良い

②





③



⑧



No. 9		わかめの佃煮	
【エコの素・特長】 保存した海藻の再利用	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他	
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中	
【準備物・材料】 ・フライパン、鍋 ・かえりいりこ ・わかめ ・砂糖 ・醤油 ・みりん ・ごま油	※調味料は 味見をしながら お好みで♪	【ポイント】 ・かえりいりこをごま油で炒めて、より食べやすくする ・若布は、さっと茹でて独特の臭みを取る (好みで七味を入れてもおいしい) ※呉は、海に囲まれたところで、春になると潮干狩りや、わかめなどの海藻採りも楽しめ、たくさん採れたら干して保存します	
【作り方】 ①かえりいりこは、ごま油でパリパリになるまで炒める ②若布は熱湯でさっと茹でる ③若布をごま油で炒め、かえりいりこを入れて更に炒めて調味する			

No. 10		なめたけ佃煮	
【エコの素・特長】 時短で作り置きのできだ煮	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他	
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中	
【準備物・材料】 ・えのきだけ・・・1束 ・めんつゆ(ストレート)・・・100cc ・唐辛子(アクセントに)・・・適量 ・水(めんつゆの味を調整)50cc位	【ポイント】 ・市販のを買うと意外と高額 ・きのこが安く新鮮に手に入る時に作り置きすると便利		
【作り方】 ①えのきだけを食べやすい2cmに切る ②器に材料を全て入れラップをしてレンジに5分かける ③よく混ぜて味と水分調整し、再びレンジで3分			

No. 11 ちよっと待って!捨てる前に① おいしいふりかけ

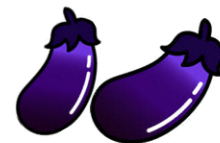
【エコの素・特長】 “もったいない”から生まれたふりかけ	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中
【準備物・材料】 ・だしを取った後の煮干しや昆布 ・さしみで食べたエビのカラ ・梅漬けで使ったしそ(干した物) ・粉末、顆粒のだしの素 ・のり 【作り方】 ①それぞれの材料をレンジでカラカラにする (エビのカラは頭と尻尾は固いので除く) ②口当たりの良い大きさに刻み、顆粒や粉末のだしの素で味を整える ③焼きのりをあぶり、もみ込んで出来上がり	【ポイント】 ・だしを取った後の煮干しや昆布、エビカラを常にレンジでカラカラにしてすり潰しておく ・梅干しを漬けた後、シソを天日に干して刻んでおく ※レンジでカラカラにした後、ミルサーにかけ粉状にしておくと、2回目のだしとして炒めものや煮ものに使えます	




No. 12 ちよっと待って!捨てる前に② うまい茄子皮のはし休め

【エコの素・特長】 ヒスイ煮などのメニューで捨ててしまう皮を利用する	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他
	季節	春・ 夏 ・秋・冬・年中
【準備物・材料】 ・茄子皮 ・七味唐辛子 ・油 ・醤油 ・みりん 【作り方】 ・茄子皮を刻み油で炒める ・みりん、醤油で味を付ける ・七味唐辛子をふって出来上がり	【ポイント】 ・捨ててしまいそうな皮に少し手を加えて、一品に仕上げ味を楽しむ ※野菜は皮と実の間が、栄養価が高いため、なるべくむかずに調理する方がよい	


※調味料は味見をしながらお好みで♪



No. 13 ちよつと待って！捨てる前に③ えび皮でだし

【エコの素・特長】 廃棄部分の再利用	分野	衣・食・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・年中
【準備物・材料】 ・えび	【ポイント】 天ぷらや踊り食いをする場合は、皮を捨てるが、皮で美味しいだしが作れる	
【作り方】 ・生エビのムキ皮を取る ・天ぷら、踊り食いでの場合も皮を取る ・水洗いをして沸騰した湯に入れて煮出す		

No. 14 ちよつと待って！捨てる前に④ 玉葱皮でだし

【エコの素・特長】 捨てゴミにしている皮もひと手間加えて美味しいだしに	分野	衣・食・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・年中
【準備物・材料】 玉葱の皮（数回分をためておく）	【ポイント】 和風のみそ汁のだしにも、洋風のシチュー類のだしにも ※簡単で誰でも作ることができる	
【作り方】 水に玉葱の皮を入れ煮沸するだけで、美味しい自然のだし汁になる		



ミニミニ堆肥

毎日出てくるコーヒーカス、卵のカラ、野菜クズを土に戻すことでゴミを減らすことが出来、天然の肥料となります。



No. 15

マイボンズ

【エコの素・特長】 好みの味が可能	分野	衣・食・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・年中
【準備物・材料】 ・ガラス瓶 ・酢 ・醤油 ・だし昆布	※調味料は 味見をしながら お好みで♪	【ポイント】 ・容器は家にあるものを使用する ・好みの酸味にできる ・既製品の独特の味でなく自然なおいしさを 味わえる
【作り方】 消毒した瓶に、酢・醤油・だし昆布を入れ 味をなじませる ※好みで唐辛子を2～3本入れてもおいしい		

暮らしと行事

各地域での年中行事の中でその土地らしい文化や食べ物が育まれてきましたが、なかでもそれを伝えてきたのがお祭りです。

《吉浦カニ祭り》呉の吉浦八幡神社は三本の矢で有名な毛利元就の三男（毛利隆景）が作ったもので、その祭礼は10月に3日間行われます。

ワタリガニの漁の旬の時期と重なったことから「カニ祭り」と言われ、たくさんのワタリガニでおもてなしをしていました。カニが取れなくなった今でもお祭り期間中にカニを食べる習慣は残っています。


呉でたくさんワタリガニが獲れていたんだって・・・いいなア♡




《節分》24節気の1つ「立春」の前日が節分

「豆まき」や「恵方巻き」はお馴染みですが、季節の変わり目には邪気が入りやすいことから、魔除け、鬼除けとして玄閻に鯛の頭に柊の枝を刺した「鯛柊」を飾ることはあまり見られなくなりました。飾るのは折り紙でもいいそうです。鯛を食べる習慣は平安時代からあったそうです。



No. 16		リメイクドレッシング	
【エコの素・特長】 古漬けになった「らっきょ」でリメイクドレッシング	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他	
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中	
【準備物・材料】 ・古漬けになったらっきょ ・オリーブ油 ・コショウ ・好みではちみつ 【作り方】 ①らっきょをフードプロセッサーにかける ②オリーブ油・漬け汁を混ぜてコショウを加え、好みではちみつを入れ調整する	【ポイント】 ・漬かり過ぎで茶色になったらっきょを、無駄なく使う。 ・漬け汁をそのまま使うので無駄がない		

No. 17		ラー油	
【エコの素・特長】 容器を買わないのでゴミ減量	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他	
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中	
【準備物・材料】 ・ごま油 ・唐辛子 【作り方】 ①唐辛子は、薄く刻む ②ごま油を熱し、唐辛子を加えてひと煮たちしたら出来上がり	【ポイント】 ・辛さを調節できる ・容器、輸送費など不要で材料費のみで安価		

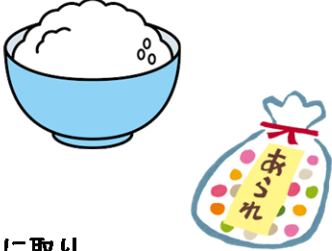
No. 18

残りごはんであられに・・・

【エコの素・特長】 残ったごはんを手作りおやつあられ	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中
【準備物・材料】 ・余ったごはん ・サラダ油 ・グラニュー糖や好みの調味料	【ポイント】 ・夏場、余ったごはんをサッと水洗いし、天日干し、密封容器にストックしておく ・黒糖があれば、かたまりを卸し金ですりおろし、使う ・揚げてすぐの時、水あめで型をまとめると“おこし風”に ・子ども達を集めて自分の好みをかけさせると大喜び	
【作り方】 ①余ったごはんをサッと水洗いして天日干しする ②160度程度に熱したサラダ油で揚げる ③好みの調味料やグラニュー糖をまぶす		

【詳しい作り方・手順】

- ①残ったご飯を水でさっと洗い、ぬめりを取る
- ②ザルに固まりがないようにパラパラに広げ天日に干す
※夏日で2日程度干すとカリカリになる
- ③空瓶にためておく
- ④サラダオイルを160℃くらいに熱し、干し飯を揚げる
- ⑤浮き上がってきたら網ですくい、油切ペーパー（リード等）に取りクッキングシートに移して好みの甘味を振る（粉糖、グラニュー糖、黒糖、等）お好みで、青のり、カレー粉、塩で遊んでも・・・
※揚げた時点で水あめで型を板状や丸にまとめると“おこし風”になる



暮らしと行事

〈さつま〉

鹿児島県の野戦料理風にごった煮にしたもので「薩摩汁」として豚肉、鶏肉に野菜を細かく刻んだ汁物は良く聞きます。

呉地域（広、阿賀地区）の「さつま」は、焼いたコノシロ（他の白身魚なども）の身と味噌をすり鉢でよく搗りつぶし、

だし汁で伸ばしたものをご飯にかけていただくというものです。

軍隊で兵食の代表食として出されていたとの記録もあり、

海に近い地域での産物、魚を使ったのではないかと思います。



No. 19

米麴甘酒

【エコの素・特長】

保温：クーラーバッグ・発砲シート
ひざ掛け・土鍋を使って保温する

分野

衣・食・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・米麴 300g
- ・米一合（冷ご飯を温めてもよい）
- ・クーラーバッグ・発砲シート・ひざ掛け
- ・土鍋（なければ普通の鍋）



【作り方】

- ①鍋に一合分のご飯と米麴を混ぜ、70~80℃の湯をひたひたになるくらい入れて混ぜる
- ②発砲シート・ひざ掛けなどでくるみ、さらにクーラーバックに入れて保温する
- ③温度が 60~70℃くらいに保てるよう冷めたら加熱する


【ポイント】

- ・土鍋がなければ普通の鍋でもよい
- <麴は温度が高すぎると死滅します>
- ・保温はビニールシートに包むなど衛生状態に気を付けて、コタツ・電気毛布などあるものを利用してもよい
- ・加熱は少し乱暴ですが、加熱しすぎないように気をつけて土鍋ごとレンジでも可

<保存>

- ・小分けにして冷凍保存できる
- ・夏はシャーベットに冬は温めてお酒・牛乳・小豆・果物などと混ぜてバリエーション
- ・抹茶味の米麴甘酒もおつ!
- ・保存したものは、少しずつ料理の隠し味にすると全体がまろやかになる




No. 20		ベジタブルシャーベット	
【エコの素・特長】 ヘルシー・安全	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他	
	季節	春・夏・秋 ・冬・年中	
【準備物・材料】 ・ トマト、さつま芋、グリーンピース かぼちゃなどの野菜 ・ ヨーグルト 【作り方】 ①好みや、あり合わせの野菜をミキサーで粉碎する (さつま芋、グリーンピース、かぼちゃなどは茹でてつぶす) ②野菜にヨーグルトを加えてフリージングする ※途中、2~3回混ぜると、なめらかになる	【ポイント】 ・ 身近な季節の野菜を使う ・ 一品にしたり、ミックスで味や色彩を楽しめる ・ 甘味は好みに合わせて調節出来る		

No. 21		うの花入り カリカリかりんと	
【エコの素・特長】 小麦粉の代わりに米粉使用	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他	
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中	
【準備物・材料】 ・ フライパン ・ 揚げ油 ・ 米粉 ・ うの花 ・ 青のり 【作り方】 ①米粉、うの花、青のりを混ぜる ②耳たぶ位の生地を作り、好みの型に整える ③180℃位の油でカラッと揚げる	【ポイント】 ・ 米粉使用で給油量が少ない ・ うの花で食物繊維・タンパク質の摂取 ・ 色々な型で子どもと一緒に楽しめる		

No. 22

消臭ポプリ (重曹で作る)

【エコの素・特長】 3R (リデュース・リユース・リサイクル)	分野	衣・食・住・遊・ その他
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中
【準備物・材料】 ・重曹 ・ハーブ (ユーカリ、ラベンダー等) ・花、実 ・容器 (使わなくなったコップでも) ※こぼれるのが気になる方は、排水用ネット を上にかけて、リボン等で飾る 【作り方】 重曹に小さくカットしたハーブや花・実等を 混ぜて容器に入れる	【ポイント】 ・重曹にハーブを加え、花や実を加える事で 見た目もかわくなる ・下駄箱やトイレ等に ・2~3ヶ月使ったあとは、ザルで濾して台 所のシンクや洗面所で使える 	

【詳しい作り方・手順】



ちょっと耳にした話だけど

家族で一年間健康で暮らせるように～紫陽花～
 6月の6のつく日に家族の名前と生年月日を書いた半紙などで
 紫陽花の小枝を包み、トイレの天井からつると、一年間家族が健康でいられ
 る。また、土用の入りの日に家の中心から北西の方角に
 紫陽花の花の小枝をつると、その家の女性はこずかいに困らない、
 と言われている。今年の土用の入りは何日??
 どちらも午前中にするのが良い。
 軒下につると魔除けになるという説もある。



No. 23

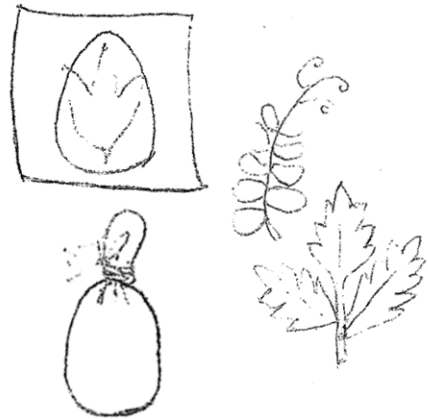
玉ネギの皮で染めぬき茹でたまご

【エコの素・特長】 季節を楽しむ茹でたまご	分野	衣・ 食 ・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中
【準備物・材料】 ・たまご 10個 ・玉ネギの皮 150g～200g ・酢 適宜 ・ガーゼ 20cm ² 10枚 ・よもぎの葉（たまごに当てはまる大きさ） ・カラスのえんどう（つるが丸まっているのが良い）	【ポイント】 ・季節によって出来上がりの表情が、変えられる	

【詳しい作り方・手順】

～準備～

- ①玉ネギの皮、よもぎ、カラスのえんどうを洗う
- ②ガーゼによもぎを置き、上からたまごを置く
- ③ガーゼを四角から包み、隙間を開けないように絞る
- ④輪ゴムでしばり、後から外しやすいように最後の輪ゴムを絞ったガーゼにかける
- ⑤残り全部を同じようにする



～ゆでたまご～

- ①大き目の鍋に包んだたまご・酢・水・玉ネギの皮を入れ火にかける
※玉ネギの皮の分量で色の濃淡が決まる。
※静かに動かしながら茹でると黄身が偏らない
- ②沸騰したら火を止め、約7分程度そのままにしておく
- ③その後、冷水につけ冷やし、ガーゼと葉を外す

No. 24

帯や着物のリメイクバッグ

<p>【エコの素・特長】</p> <p>タンスに眠っている帯や着物。きれいな和の模様を今様によみがえらせよう。裁ち目の始末が簡単です。</p>	分野	衣・食・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・年中
<p>【準備物・材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・帯 ・着物 <p>持ち手：市販のもの・車のシートベルト・帯や着物を利用してもよい</p>	<p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きさは自分の必要に応じて、縫い代・まち分を入れて裁断をする ・ポケットを最初に付ける ・アイロンをこまめにかけていくと仕上がりがきれい <p>(その他)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・帯の活用：そのままタペストリーやテーブルセンターに ・着物の袖丈を縮めて作務衣やコートに変身 	



【詳しい作り方・手順】

着物と帯を活用し、ショルダーバッグに



バッグを作った残りの端切れでもう1個



No. 25

古いセーターをリメイク①レッグウォーマー

【エコの素・特長】

古くなったり、着れなくなったセーターの袖の部分を活かして足首をすっぽり！！

分野

衣・食・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・セーター
- ・ゴムひも



【作り方】

- ①セーターの袖の部分をほつれないようにカットする
- ②カットした袖山を2～3センチくらい折りミシンをかけ、ゴムひもを通す

【ポイント】

- ・体を温めるには三つの首（首、手首、足首）を温めるのが1番
 - ・捨てる前にもう一度活かし、袖口部分を下にして膝ですっぽり覆うウォーマーとして使う
 - ・カットする際の注意として、身頃側からカットするとほつれず使用できる
- ※セーターやジャージなど使用するときには網目がほつれないように、縫い方やカットなどに注意が必要

【詳しい作り方・手順】

①袖ぐりをカット



②身頃部分と袖



③出来上がり



No. 26

古いセーターをリメイク②クッション

【準備物・材料】

- ・セーター
- ・クッション材

【作り方】

セーターの身頃部分にクッションを入れて縫い閉じる

【ポイント】

- ・クッション材を入れて縫い、閉じる
- ※ざっくりとした縫い目で大丈夫！！



No. 27 古いセーターをリメイク③ 暖か帽子・ネックウォーマー

【エコの素・特長】
セーターそのままを活かしてリメイク

分野 (衣) ・ 食 ・ 住 ・ 遊 ・ その他

季節 春 ・ 夏 ・ 秋 ・ (冬) ・ 年中

【準備物・材料】

・ 着なくなったセーター



【作り方】

- ①セーターの活かしたい部分を帽子の型に合わせてカットする
- ②頭のサイズに合わせて両脇を縫い合わせる
- ③折り返しを縫う

【ポイント】

- ・ セーターの持っている素材やデザインなどを活かしてオリジナルな帽子を作ることが出来る
- ・ 袖はそのまま利用して子ども用の帽子が作れる

・ ボタンや前立てのデザインを活かした大人用

・ 袖の部分で作ったお揃いの子ども用帽子



暮らしと行事

《イガ餅と言うのは》

「やぶとイガ餅を食べないとお祭りが来た感じがしない」と言われる方も多いようです。信州や東北にも同じようなものがあるそうですが、イガ餅はこの辺りでは呉だけのものです。

謂れとして、昔、お米の貴重な時代に団子に米の粒をつけたためとか、貧しい女性が愛しい人に会いに行く時に作ったものだとか、愛媛の同じようなものから造られたものだとか。

イガ餅の独特の「イガ」は、栗をイメージし、秋の実りへの感謝、報恩のお供えとしての栗をお菓子にしたものようです。

三食のもち米の色（あか・みどり・きいろ）は人生の春夏秋冬を色で表しているそうです。



No. 28

古いセーターをリメイク④腰カバー

<p>【エコの素・特長】</p> <p>型が古くなったセーター、小さくなったセーターを家にいる時の保温用に作成</p>	分野	衣・食・住・遊・その他
	季節	春・夏・秋・冬・年中
<p>【準備物・材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着なくなった セーター ・ウエスト用ゴム <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①脇から下の部分で、希望の長さにカットする ②カットしたところをミシンで細かく縫う ③裾の部分を折り返しを縫い、ゴムをいれる 	<p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰の部分を保温することで、暖房器具の設定温度を下げて省エネにすることができる ・活動の邪魔にもならない ・セーターはカットしたところがほつれやすいので、ジグザグミシンなどでしっかりと縫っておくように ・ミシンがない時はカット部分にパイアス布などをつけて始末すること 	
<p>【詳しい作り方・手順】</p> <p>ウエスト部分はセーターの裾のゴム部分がしっかりとしているのでそのまま着用できた</p>		



暮らしと行事

《しばもち（かしわ餅）》

一世代前は田植えや稲刈りは親戚・近所が総がかりでしたものです。

田植えが終わったら、かしわ餅をたくさん作って食べ、配っていました。

かしわ餅で使う葉っぱはトゲがあり、秋になると赤い実のなる「山帰来」の葉です。

根や茎は乾燥させて、利尿・解熱・解毒の生薬になるそうです。



No. 29

古いセーターをリメイク⑤ 冬暖かい便座カバー

【エコの素・特長】

着なくなったセーターを再利用で便座カバー

分野

衣・食・**住**・遊・その他

季節

春・夏・秋・**冬**・年中

【準備物・材料】

- ・着なくなったセーター
- ・ゴム



【作り方】

①セーターを、胴の部分で便座幅の2倍でカット

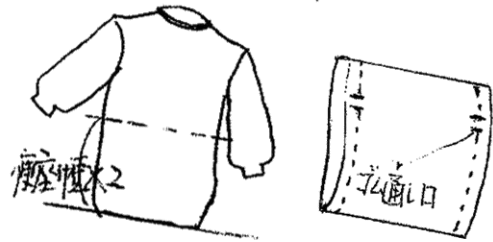
※袖部分は、レッグウォーマーに

②両サイドをゴム通し分2~3cmで縫う

③片方に既存のパイプを使い、もう片方にゴムを通す

【ポイント】

- ・既製品に合わない型の便座カバーが、ゆったりサイズで出来る
- ・レッグウォーマーで袖を使った後の胴の部分も使うので古セーターが無駄なく使える



No. 30

四季折々ののれん

【エコの素・特長】

着なくなった四季の着物を使う

分野

衣・食・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・**年中**

【準備物・材料】

- ・着なくなった着物の柄を合わせ
好みの長さで2枚同じものを用意
- ・つっぱり棒

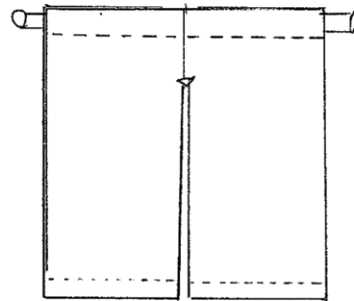
【作り方】

①ほどいた四季の着物の柄を合わせ、2枚を合わせて上下を縫う

※この時、上側は、つっぱり棒が入る幅で縫い代を取る


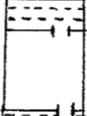
【ポイント】

- ・四季に合わせた着物で気分も変わる
- ・冷、暖房の省エネにもなる



No. 31



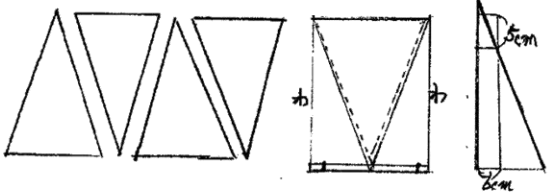
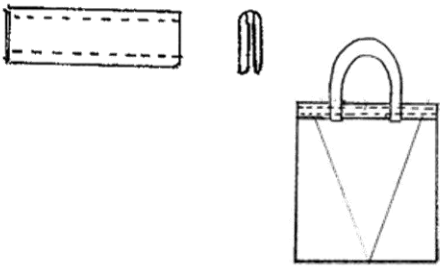
壊れた傘でバッグやアームカバー

【エコの素・特長】 傘布のリユース	分野	衣・食・住・遊・ その他
	季節	春・夏・秋・冬・ 年中
【準備物・材料】 ・使わなくなった傘の布 ・ミシン	【ポイント】 骨が折れたり使わなくなった傘のリメイク ・マイバッグ・・・軽くてかさばらない 防水なので汚れが付きにくい ・アームカバー・・・園芸用、炊事用に使用	
【作り方】 ①傘を骨からははずし汚れを落とす ②縫い目をほどこき1枚ずつにし全体にアイロンをかけ、折り目を伸ばしておく ③それぞれの型に裁断し縫い合わせる	 <ul style="list-style-type: none"> ・カサ布2枚を筒状に縫い合わせる。 ・手先側を2本縫い、腕側を1本ゴム通し口を残して縫う  <ul style="list-style-type: none"> ・6コールのゴム 20cm 2本 (袖口) 23cm 1本 (腕側) 	



【詳しい作り方・手順】

- ①傘の頭部分をカッターでぐるりを切り離す (A)
- ②傘の先を引き骨からははずす (B)
- ③布を1枚ずつに切り離す
- ④4枚を図のように縫い合わせる。
- ⑤端ミシン (ロックでもOK) をかける
- ⑥底の部分を袋縫いにして角から5cmのところを縫いマチにする
- ⑦2枚を持ち手にする
- ⑧輪にして6cmに裁断。3cm幅で中折りにし、両側にミシンをかける
- ⑨袋上の部分を2.5cm3つ折りにして持ち手を挟み込み、ぐるりを縫い止める

No. 32

シューキーパー 又は 香り袋

【エコの素・特長】

分野

衣・食・**住**・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・**年中**

【準備物・材料】

布・針・糸・お茶パック・パンヤ
リボン・ハーブ（ラベンダー、ミント等）

【ポイント】

家に眠っている布を縫って、家で育てたハーブを詰めてリボンで結んで、シューキーパーや香り袋等を作る

【作り方】

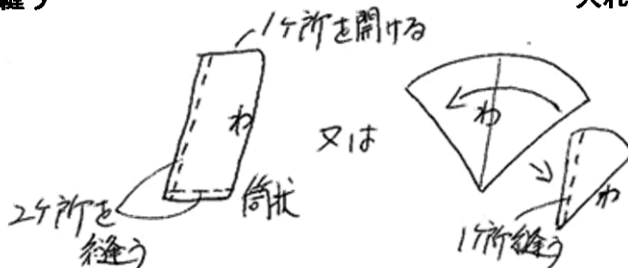
- ①ハーブをドライにしてお茶パックに入れる。
- ②布を筒状か円すい状に縫い①をパンヤと共に入れてリボンでくくる



【詳しい作り方・手順】

※②に入れるハーブをお茶パックに入れておく

①布を縫う



②裏返してお茶パックに入れたハーブを、パンヤ・ハーブ・パンヤと詰める



③開いた部分をリボンで結ぶ



④2ヶ作れば、シューキーパーの出来上がり
※1ヶでも香り袋やタンスに入れる防虫にもなります

No. 33

手作りのし袋

【エコの素・特長】

分野

衣・食・住・遊・**その他**

季節

春・夏・秋・冬・**年中**

【準備物・材料】

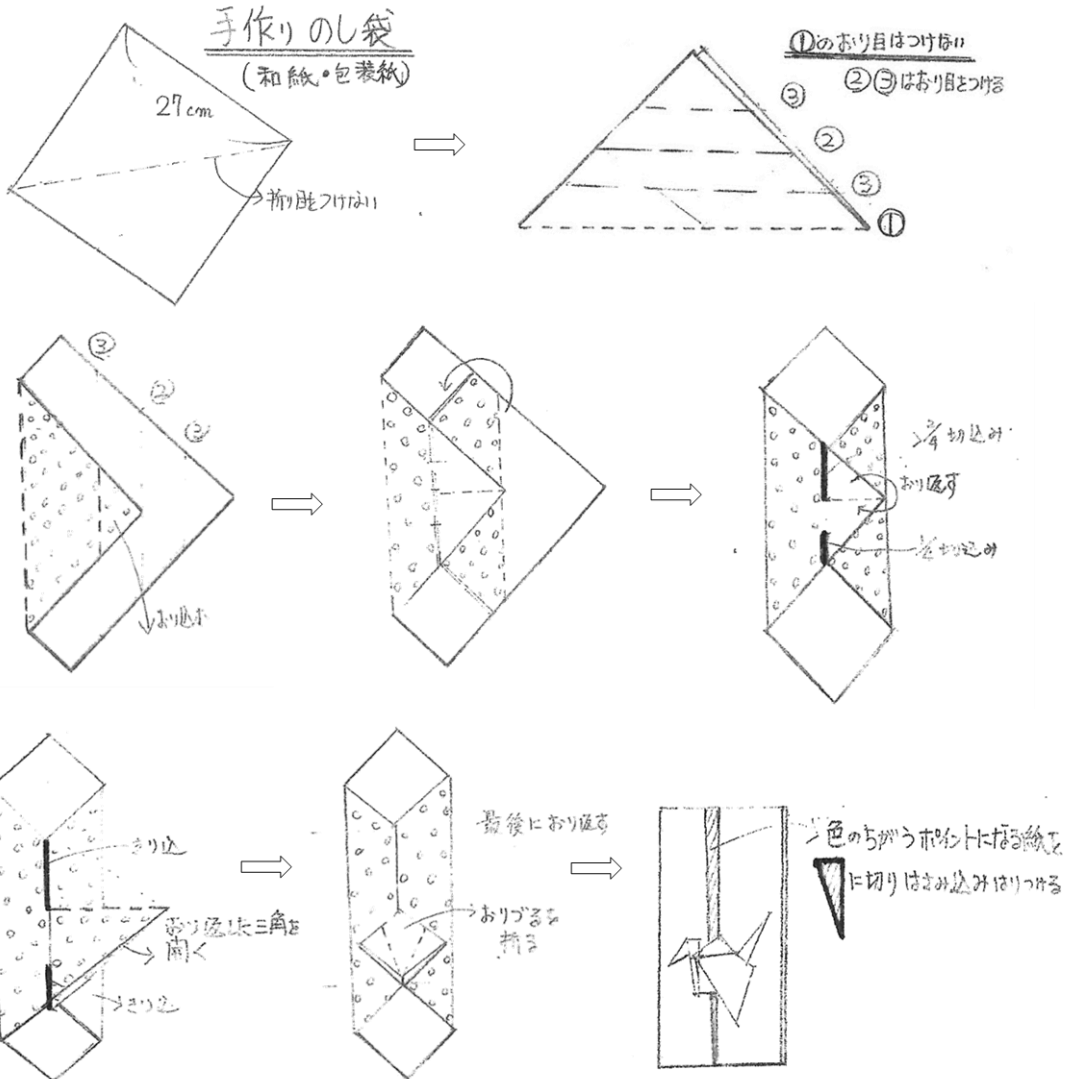
- ・和紙
- ・包装紙



【ポイント】

捨てがたい可愛い和紙や包装紙等を利用する

【詳しい作り方・手順】



No. 34

ハーブリース作り

【エコの素・特長】
リデュース

分野

衣・食・住・遊・その他

季節

春・夏・秋・冬・年中

【準備物・材料】

- ・野ブドウ等のツル
- ・コニファー
- ・ユーカリ
- ・ローズマリー等 (香りの有る物)
- ・松笠等
- ・リボン

【ポイント】

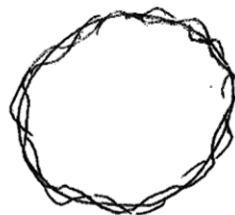
- ・家で植えている花や花ガラ等、乾燥させた物、身近な野山にあるツルを使う
- ・香りのする草木で作る事で森林浴にもなる
- ・クリスマスリースは、柘や赤色、緑色を使うと良い
- ※ウエルカムリースには、黄色・白色・ブルー等 (季節に合わせて) 好きな色で作って頂ければと思います

【詳しい作り方・手順】

- ① ツルをねじったり三つ編みにして輪を作る
端は、ツルツルの間に挟んで止める



細いツルでも、ねじったり
三つ編みする事で強くなる



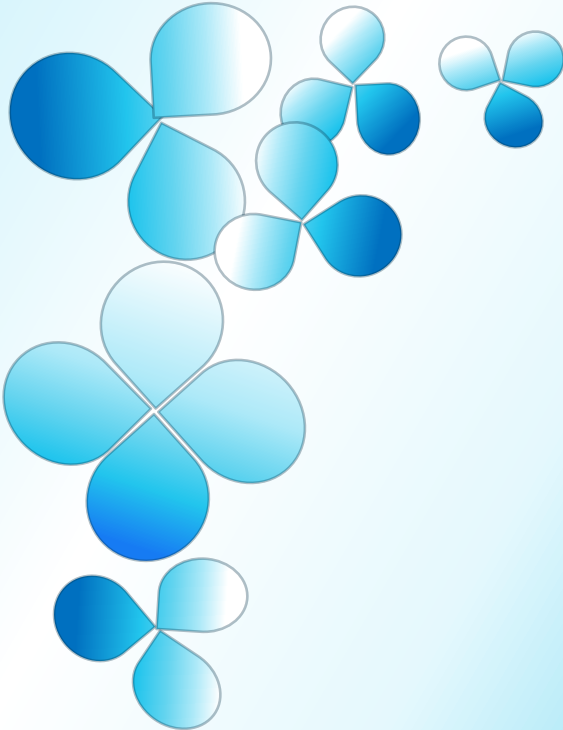
- ② ①で作った台にコニファー、ユーカリ、ローズマリー等をツルの間に挟みながら止めていく
※2・3ヶ所をワイヤーで止めると、よりしっかり止まる



- ③ リボンや松笠、千日紅などの花や実等を付けて仕上げる



「くれバーちゃんのエコレシピ」は
“エコ”に取り組む際の参考にして頂くための知恵や工夫を
取りまとめたものです。
(細かい分量や作り方については記載していないものもあります)



発行：くれ環境市民の会
環境学習部会